#110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ

Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

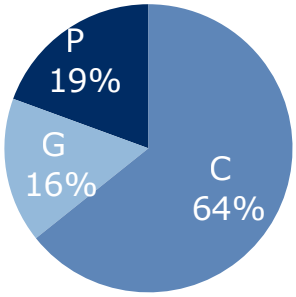
Edizione 2018

PANCAKE AL CIOCCOLATO CON PESCA E FRUTTI DI BOSCO

Ideale per:

✓ Colazione

✓ Spuntino



483 kcal

Carboidrati 81 g

Proteine 24 g

Grassi 9 g

Ingredienti:

70 grammi di farina d'avena

10 grammi di cacao amaro in polvere

100 ml di latte vegetale

100 grammi di yogurt greco 0%

5 grammi lievito per dolci

1 pesca

15- 20 lamponi

10-15 ribes

Preparazione:

Scaldate un pentolino per pancake con la fiamma più piccola del vostro gas.
In una ciotola mettete tutti gli ingredienti "secchi" e amalgamateli con un cucchiaio. Aggiungete lo yogurt e poco alla volta il latte vegetale (in questa ricetta ho usato latte d'avena). Tagliate la pesca in fette sottili e unitele all'impasto. Versate il tutto nel pentolino e coprite con un coperchio.
Fate cuocere lentamente per 7-8 minuti per lato.
Impiattate e decorate con i frutti di bosco.
Ideale per la colazione o per lo spuntino!